

最新 新型コロナウイルス感染症の予防法

正しい手洗い・アルコール消毒

皆さんは正しい方法で手洗いを出来ていますか？

- 手洗いは石鹸を泡立てて30秒程度行う。
- アルコールは十分な量を使って、最も汚れている指先から手指全体に。



ポンプを下まで押し切って出る分が1回分です！

規則正しい生活

高血圧や糖尿病など、持病がある人は感染・重症化する可能性が高くなります。

- 1日3食バランス良く食べる。
- 適度に運動する。軽い運動でOK。
- 7時間しっかり睡眠を取る。

1週間に2回、30分以上の運動をしよう！

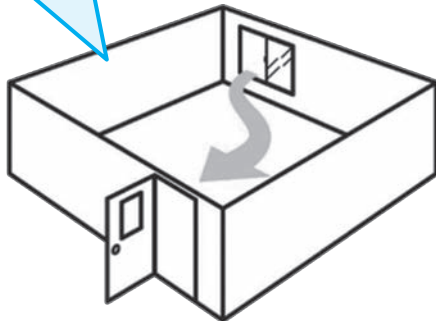


冬の換気方法

- 風の通り道を作るように、2方向の窓を開ける。
- 30分に1回、5～10分程度のペースで。
- 冷たい風で乾燥するため、加湿も忘れずに。

室温を下げない工夫

- 暖房器具近くの窓を開けることで、室温の低下を抑えることができます。



車は複数人で乗ると3密です！



定期的に対角線上にある窓をあけて換気しましょう。

厚生労働省HP『新型コロナウイルス感染症について』

1月のにっこりあそび

日時：毎週 月曜日 14:00～15:00 (※1月4日、11日はお休みです)

場所：福祉センター2階 ※電話予約をお願いします

対象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分（母乳・ミルク）

健康福祉課 子育て世代包括支援センター

にっこりあ ☎0738 (23) 2525

1月のミニ講座のお知らせ

日時：1月25日(月) 14:00～15:00

内容：ベビーマッサージ

オンラインでも参加できます

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？



けむいモン (受動喫煙防止ロゴマーク)

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。